Просто хорошая газета

Отдушина

12+

№26 (825) 24 июня 2020 года

Выходит один раз в неделю Основана 18 октября 2002 года Издатель УП «Газета Слонимская» ГАЗЕТА РЕКЛАМНАЯ ДЛЯ ДОСУГА

СЛОНИМ. НАШИ ЛЮДИ

МАРИЯ СУШКО: «Лукашенко босы и голы»

Слонимчанка Мария Константиновна Сушко рассказала, как спасается от коронавируса и почему будет голосовать за Лукашенко. Женщине 88 лет, она живет одна и сама справляется с ведением хозяйства.



Мария Сушко

— Я все время нахожусь в огороде, во дворе, дома не сижу и коронавируса не боюсь. Коронавирус — это биологическое оружие, война для уничтожения людей. Войны всегда были. Помните, как американцы на нас СПИД наслали, а потом наговорили абы-что. Я так понимаю. Я многое в жизни пережила, все войны.

— Мария Константиновна, Вы соблюдаете меры безопасности, чтобы не заболеть коронавирусом?

— На что мне марлевая повязка? Надо мыться, нельзя таблетки пить, только немного водки можно пригубить, чтобы убить инфекцию. Когда Советский Союз испытывал в Семипалатинске водородную бомбу, военным давали по 150 граммов. После испытания всех отпустили домой, и мало кто в живых остался после этого испытания.

Когда появилась коронавирусная инфекция, я сразу почувствовала, что что-то изменилось в атмосфере. Я сейчас таблетки отодвинула в сторону, для дезинфекции использую 1-2 глотка водки. Руки и лицо протираю также этим напитком. Глаза надо защищать очками, так как там находится слизистая. Нос тоже протираю горячительным напитком.

— Мария Константиновна, кто-то из Ваших родных, знакомых болел коронавирусом?

— Все соседи сидят дома, запертые на замок.

— Скоро выборы президента, за кого будете голосовать?

— Ни за кого. Лукашенко самый хороший президент, он наш, белорус, он деревенский, все понимает. Ему только палки в колеса ставят, мешают работать. Вот если поставят кого другого, то будете знать.

— Мария Константиновна, если не секрет, сколько Вы получаете пенсии?

— Мало.

— А говорите, что все хорошо.

— Президента обдурили, его обобрали, он босы и голы. Шпионов и агентов полный Слоним. Раньше в Слониме жило много евреев, здесь было много золота.

— Президент босы и голы, а Вы знаете, что у него 17 резиденций, которые надо содержать за деньги налогоплательщиков? Вот почему у Вас такая маленькая пенсия.

— У каждого президента много всего. Другого президента поставите, и он такой самый будет, а может, еще и хуже.

— А Вы считаете, что этот за 26 лет не нажился?

— Все они такие.

В нашу беседу вмешался мужчина, который был свидетелем нашего разговора с Марией Константиновной, и он парировал слова женщины:

— Этот уже за 26 лет надоел, а других мы не видели и не знаем.

Анна ВОЛОДАЩУК
anna@gs.by

ВИТАЛИЯ МЕЛЬНИКА ПОБЛАГОДАРИЛИ ЗА СПАСЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА НА ПОЖАРЕ

В Слонимском райотделе МЧС состоялось чествование жителя деревни Браково Виталия Мельника, который 27 мая спас односельчанина на пожаре. Об этом сообщает пресс-служба МЧС.



ФОТО СЛОНИМСКОГО РОЧС

Виталий Мельник

За мужество, смелость и самоотверженность, проявленные при спасении человека на пожаре с риском для жизни, первый заместитель начальника Слонимского райотдела МЧС Алексей Тихончук вручил Виталию грамоту. Начальник Слонимского участка комбината противопожарных работ Юрий Бобин вручил герою денежное вознаграждение.

— Поздно вечером я вернулся домой, включил телевизор и решил немного отдохнуть. Вдруг с улицы начал доноситься треск. В окне увидел горящий соседский дом. Сразу вызвал службу МЧС и побежал на пожар. Огонь уже вышел на крышу. На веранде я увидел хозяина и попытался его вытащить, но было тяжело, поэтому забросил его на плечи и начал выносить. Как только переступил за порог, произошла вспышка веранды, где мы находились секунду назад, — вспоминает Виталий.

Позже выяснилось, что из-за курения в постели загорелся матрац. Проснувшись, хозяин попытался выйти из комнаты на ощупь. Однако, надышавшись едким дымом, потерял сознание. Своей жизнью он теперь обязан соседу.

Жанна ИВАНОВА

СЛОНИМЧАНКИ УДОСТОЕНЫ ВЫСОКОЙ НАГРАДЫ – ОРДЕНА МАТЕРИ

Орденом Матери за рождение и воспитание пяти и более детей награждены жительницы Беларуси, сообщает сайт president.gov.by. В числе награжденных находятся женщины Слонимского района.

Так, столь высокой награды удостоена полевод КСУП «Василевичи» Валентина Песляк, домохозяйки Юлия Хвесеня и Юлия Шепшук, а также оператор электронно-вычислительных машин Слонимского торгового ОАО «Світанак» Ольга Мурашко.

Анна ВОЛОДАЩУК
anna@gs.by

ФУТБОЛ. 1-Я ЛИГА

«Слоним 2017» крупно проиграл ФК «Гомель»

В воскресенье, 21 июня, ФК «Слоним 2017» в 9-м туре чемпионата страны в первой лиге потерпел поражение от ФК «Гомель».

«Слоним 2017» – «Гомель» – 0:3 (0:1)
ФК «Слоним 2017»: Шишлов – Чудук (к), Лозко, Ровбут, Казаков (Фазылов, 65), Орлов (Спасюк, 80), Чернодаров (Гузов, 65), Силинский, Берг (Кошель, 69), Сарамаха (Сикоев, 65), Артюх.
Предупреждения: Артюх (13), Кошель (85); Чикида (26).
Голы: Васьков (19, 56), Некрасов (66).
Зрители: 300.


В центре поля

В первой тайме на поле доминировали приезжие футболисты. Слонимская команда как могла сопротивлялась массированным атакам соперника и изредка контратаковала. В одном из эпизодов блеснул индивидуальным мастерством Мартин Артюх, но безрезультатно.

В свою очередь, гомельчане раз за разом создавали опасные моменты. И если в одном из них выручил вратарь слонимского клуба Максим Шишлов, то во втором он не сумел отразить удар противника. 1:0 – повели в счёте гости.

Вторая половина матча началась атаками хозяев. Мог отличиться голом Мартин Артюх. Но после его удара по воротам мяч прошёл рядом со штангой. А вот мячи, пущенные по нашим воротам, достигали цели. На 56-й минуте отличился Васьков, а на 66-й – Некрасов.

Тренер ФК «Слоним 2017» произвёл ряд замен, выпустив свежих игроков. Велико было их желание «размочить» счёт, но, увы, им это не удалось.

Лучшим игроком в составе слонимчан был признан Артюх.

Положение команд после прошедшего тура

Команды	И	В	Н	П	М	О
1 «Сморгонь»	9	5	3	1	9-3	18
2 «Речицадрев»	9	5	3	1	12-8	18
3 НФК «Крумкачы» (Минск)	9	5	1	3	19-11	16
4 «Локомотив» (Гомель)	8	4	3	1	22-13	15
5 «Волна» (Пинск)	9	4	2	3	14-14	14
6 «Гомель»	8	5	2	1	21- 6	12
7 «Лида»	9	4	2	3	17-16	11
8 «Арсенал» (Дзержинск)	7	3	2	2	9-10	11
9 «Ошмяны-БГУФК»	9	2	4	3	10-10	10
10 «Орша»	9	3	3	3	11-12	9
11 «Слоним 2017»	**9**	**2**	**2**	**5**	**5-9**	**8**
12 «Гранит» (Микашевичи)	9	1	2	6	7-15	5
13 «Нафтан» (Новополоцк)	9	1	4	4	9-15	-8
14 «Химик» (Светлогорск)	9	0	1	8	2-22	-8

Результаты остальных матчей 9-го тура:

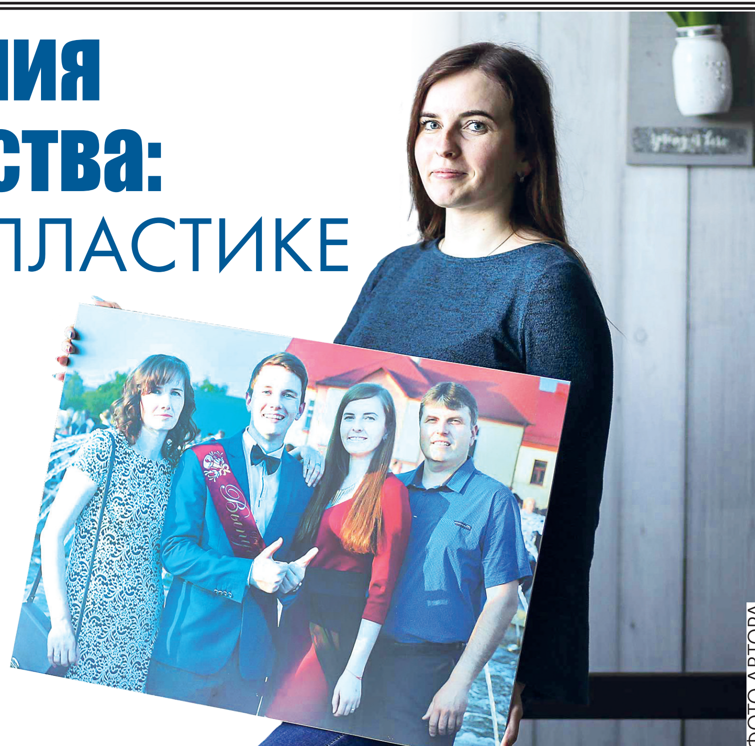
«Сморгонь» – «Химик» (Светлогорск) – 2:0 (0:0)
«Нафтан» (Новополоцк) – «Речицадрев» – 0:3 (0:1)
«Лида» – «Локомотив» (Гомель) – 4:2 (4:0)
«Волна» (Пинск) – «Арсенал» (Дзержинск) – 1:1 (1:0)
«Ошмяны-БГУФК» – «Гранит» (Микашевичи) – 1:1 (1:1)
«Орша» – НФК «Крумкачы» (Минск) – 0:4 (0:3)

За участие в договорных матчах некоторые команды перед стартом чемпионата были лишены очков: «Нафтан» – 15, «Химик» – 9, «Гомель» – 5, «Орша» и «Лида» – 3.

В воскресенье, 28 июня, в 10-м туре чемпионата Беларуси ФК «Слоним 2017» сыграет в Гомеле с «Локомотивом».

Сергей БУЗУН
ФОТО АВТОРА

Новая линия производства: ФОТО НА ПЛАСТИКЕ



Дорогие читатели!

С радостью спешим сообщить вам, что мы провели серьезную работу:

- пересмотрели все стоимости наших работ;
- учли современную ситуацию;
- обновили прайс.

Теперь заказать картину на холсте будет еще приятнее. Более того, мы открыли новую линейку фотокартин — печать ваших **ФОТО НА ПЛАСТИКЕ**.

Если картина на холсте вам не по душе, то мы можем предложить прекрасный вариант для интерьера — картины на пластике! Невероятно красиво и стильно! Пластик — это прочный и устойчивый материал, который не боится перепадов температуры и воды. Он идеально подходит для любого интерьера.

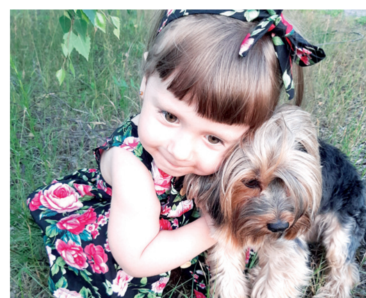
Пластик используют для печати фотографий, постеров и рекламной продукции. Стоимость фотокартин на пластике будет отличаться от печати на холсте приблизительно на 25%.

Со всеми нашими обновлениями вы можете ознакомиться на наших страничках в ВК, Одноклассниках и Инстаграме. Следите за нашими новостями и радуйте близких подарками!

Ольга НОВГОРОДСКАЯ

ФОТОКОНКУРС «ДЕТИ В КРАСКАХ ЛЕТА»

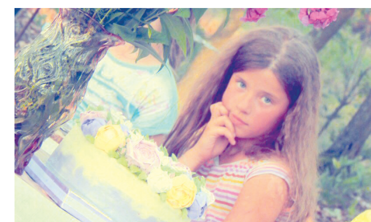
Для участия пришлите фотографию детей на фоне летнего пейзажа на электронный адрес gs@gs.by, viber 8 029 133-04-21, сообщением в соцсетях «ВКонтакте» или «Одноклассники». В описании напишите немного о своем малыше (имя, возраст). Укажите свой контактный телефон для связи. **Заявки принимаются до 16.00 часов 31 июля 2020 г.**


Каролина Руденя


Алексей и Яна


Эмилия


Илья и София Эйхерт


Карина Руденя


Леон Сергеевич

Десять отличий курортно-реабилитационного центра «Ружанский»



2020 год войдёт в историю как один из наиболее запоминающихся за последние полвека по своей фатальной значимости для человечества. Пандемия коронавируса захватила весь мир. Сегодня можно с уверенностью говорить, что коронавирус повлияет на исходный уровень состояния здоровья практически всего населения земли.

Проблема Covid-19 заключается не только в высокой контагиозности вируса, тяжести протекания самой болезни с выходом многих пациентов на пневмонию и смертностью от болезни, но также одним из последствий коронавируса является развитие фиброзных изменений в легочной ткани, которые приводят к дыхательной недостаточности в той или иной степени выраженности. А это ведет к повышенной утомляемости, слабости, одышке, усиливающейся при физической нагрузке, а также развитию и обострению ряда хронических заболеваний.

Перед людьми встаёт вопрос: «Что делать в сложившейся ситуации?» В советские времена лечебный процесс в сжатом виде был представлен следующим образом: «поликлиника — стационар — поликлиника — санаторий». Что на практике означало следующее: на амбулаторном-поликлиническим уровне происходила диагностика заболеваний, в дальнейшем пациент либо лечился амбулаторно, либо при наличии показаний для стационарного лечения направлялся в больницу, где ему оказывалась высокотехнологичная квалифицированная медицинская помощь. После выписки из стационара пациент направлялся обратно в поликлинику, где решался вопрос о его реабилитации (восстановлении) после перенесённого заболевания. Как правило, пациент направлялся на реабилитацию в санаторно-курортное учреждение.

Сегодня эта формула актуальна как никогда, запрос на реабилитацию особенно велик. Наиболее приемлемым современным клиентоориентированным учреждением у нас в стране выступает курортно-медицинский центр «Ружанский», имеющий не менее десяти качественных ключевых особенностей.

Первая — расположение. Санаторий «Ружанский» находится в юго-западной части Беларуси, вдали от заводов, фабрик, предприятий, вредных производств и крупных городов, в Ружанской пуще, которая является сегментом Беловежской пущи. Беловежская пуща по всеобщему признанию является легкими Европы. А чистейший воздух, обогащённый фитонцидами хвойно-соснового бора, губителен для большинства микроорганизмов, что весьма важно в современной эпидситуации.

Второй кардинальной особенностью является КЛИМАТ. Географически санаторий находится в самом южном регионе страны недалеко от границы с Польшей и Украиной, практически в одной климатической зоне с городом Одессой, что позволяет сопоставить отдых на КУРОРТЕ «РУЖА ХУТАР» с отдыхом в теплых странах. По качеству предоставляемых услуг отдых в Ружанском соответствует европейскому отдыху, так как, находясь в безвизовой зоне, курорт «Ружа Хутар» ориентирован на запросы европейских гостей.

Третье отличие — это наша материально-техническая база. Собственником санатория является Национальный банк Республики Беларусь. В своё время банкиры вложили значительные средства в инфраструктуру санатория, которая состоит из пяти небольших уютных жилых корпусов, шести индивидуальных коттеджей, двух лечебных корпусов, водноспортивного комплекса с большим и малым бассейном и комплексом саун, не имеющего аналогов в республике, детского водноспортивного комплекса с аквапарком, также имеется зоосад, спортивная инфраструктура, салон красоты «Первая Леди», уникальный тренажёрный зал, домик ремесленников, кафе «ПАНСТВА ХМЕЛЮ», магазин «НАША МАРКА», аптека, почта, отделение банка, оборудованный пляж с лодочной станцией, два зимних сада, две детские комнаты, зал для групповых занятий и детский зал ЛФК, киноконцертный зал, лыжероллерная трасса, современный пункт проката, автомойка, охраняемые автостоянки, три бильярдных зала, теннисный зал, комната игровых автоматов, несколько мини-прачечных для стирки белья отдыхающих. Также имеются спортивные сооружения, отвечающие современным европейским стандартам: площадки для волейбола, баскетбола, мини-футбола, тенниса. Вся инфраструктура соединяется надземными отапливаемыми переходами, которые являются «фишкой» «Ружанского». Вокруг территории санатория, располагающегося на 24 гектарах, проходят различные «тропы здоровья». Но главной изюминкой является лечебная база в виде двух новейших современных лечебных корпусов, не имеющая аналогов, в которой имеется все необходимое для проведения реабилитации ряда заболеваний, включая заболевания системы дыхания.

Четвертая особенность в том, что вся вышеперечисленная структура «Ружанского» способствует такой актуальной и востребованной в условиях пандемии услуги, как САМОИЗОЛЯЦИЯ. Так как сама планировка санатория минимизирует контакт между отдыхающими. А организация лечебного процесса построена таким образом, что практически исключает наличие очередей. Разбросанные на значительном удалении уютные жилые корпуса имеют кардинальное отличие от типовых проектов, в которых пациенты (гости) сконцентрированы в основном жилом корпусе, что в значительной мере увеличивает риск инфицирования.

Пятой особенностью является ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ. В течение последних нескольких лет наш санаторий изучал опыт организации питания большинства санаторно-курортных учреждений страны, сильные и слабые стороны всевозможных стратегий и направлений общепита. Понимая важность организации питания в общем результате деятельности любого санаторно-курортного учреждения, мы создали концепцию питания, которая включает в себя имеющийся передовой опыт организации питания, как обычного, так и диетического. А для практической организации работы привлекались ведущие специалисты страны. Мы внедрили все положительные возможности шведского стола, сохранив при этом индивидуальный подход к каждому клиенту в виде заказного меню. Врачом-диетологом организуется индивидуальная схема питания каждого клиента. Представлены все лечебные столы, а для категорий, не желающих придерживаться лечебного меню, работает кафе ресторанного типа «ПАНСТВА ХМЕЛЮ» с возможностью как группового, так и индивидуального обслуживания клиентов, с лучшими традициями польской и белорусской кухни, а при желании у наших гостей мы можем организовать доставку еды в номер. Брестская область — известный лидер на постсоветском пространстве по производству качественных продуктов питания.

Шестым качественным отличием «Ружанского» является его специализация. Являясь современным многопрофильным учреждением, курорт позиционирует себя как санаторий семейного типа. В санатории имеется все необходимое для отдыха, оздоровления, лечения и реабилитации, начиная с годовалых деток до пожилых людей. У нас комфортно себя чувствуют как родители с детьми, так и бабушки, дедушки с внуками. В санатории удобно всем возрастным категориям граждан, как в составе организованных групп, так и людям, нацеленным на уединённый отдых. В «Ружанском» профессионально представлены следующие виды деятельности: лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, гинекологических заболеваний, эндокринология, педиатрия, косметология, стоматология, лечение заболеваний пищеварительной системы, но наиболее актуальным сегодня является наличие всего необходимого для лечения заболеваний бронхолегочной системы.

Седьмой важной особенностью «Ружанского» является БЕЗОПАСНОСТЬ. В санатории на постоянной основе круглосуточно дежурят врач, медицинская сестра и администратор, что позволяет оперативно решать внештатные ситуации в любое время суток и обеспечивает динамическое медицинское наблюдение. Также нашей фишкой является наличие у нас палат с круглосуточным медицинским наблюдением.

Восьмая особенность — БАЛЬНЕОЛЕЧЕНИЕ. В Пружанском районе в окрестностях санатория добывается уникальная лечебная грязь, коренным отличием которой от большинства сапропелей является технология ее добычи и применения. Так как грязь используется в нативном «живом» состоянии, когда большинство сапропелей проходят термическую обработку, в результате которой они теряют свои свойства. Эффективность «ружанской» грязи значительно больше за счет сохранения своих биологических характеристик, что усиливает ее эффект.

Девятым важным качественным отличием является наличие собственного источника минеральной воды «Ружанская». Относящаяся к редкому, нехарактерному для Беларуси гидрогеологическому типу друскининкайских минеральных вод, технологически не модифицированная, целебная минеральная вода «Ружанская» незаменима при лечении многих заболеваний печени, желчевыводящих путей, гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитов и энтероколитов, хорошо нормализует обмен веществ и служит эффективным средством при сахарном диабете, подагре, камнеобразовании и ожирении, применяется в гинекологии и при заболеваниях мочеполовой сферы и используется в эндокринологической практике. Придаёт заряд сил и жизненной энергии. Наличие собственного источника минеральной воды ассоциирует санаторий «Ружанский» с белорусскими «Карловыми Варами».

Десятым ключевым критерием для выбора «Ружанского» как безальтернативного реабилитационного оздоровительного учреждения является ДОСТУПНОСТЬ. «Ружанский» проводит последовательную социально ориентированную ценовую стратегию, реализовывая принцип — «Ружанский доступен для всех социальных категорий (слоев) населения».

Мы занимаем лидирующие позиции в соотношении цена/качество. В нашем санатории реализуется беспрецедентный набор скидок для социально незащищенных категорий граждан. Для пожилых людей, инвалидов, пенсионеров, ветеранов и категорий, к ним приравненным, скидки доходят до 40%. Стартовая стоимость пребывания в сутки в нашем санатории начинается от 45 белорусских рублей. Мы стремимся сделать стоимость пребывания, оздоровления, лечения и реабилитации сопоставимой с затратами на ежедневную жизнь.

Санаторий «Ружанский» представляет собой современное высокотехнологичное учреждение, располагающее всеми необходимыми инструментами для качественной реабилитации и лечения пациентов с заболеваниями лёгочной системы, доступное для всех жителей Республики Беларусь. Курорт «Ружа Хутар» подарит вам незабываемые впечатления, а главное, поможет продлить молодость и укрепить здоровье на долгие годы.

Особо хочу отметить о необходимости проходить санаторно-курортное лечение не менее двух раз в год.

В.И. КАРПЕЧКИН,
директор санатория



НАША ХАТКА



Июнь: что не поздно посадить на своем участке

Несмотря на то, что за окном лето и совсем скоро настанет время собирать урожай, еще не поздно посадить в огороде некоторые овощные культуры.

Бобовые культуры (среднеранние сорта бобов, фасоли (обыкновенной и спаржевой, гороха) богаты легкоусвояемым белком, сахарами, витаминами А, В, С, минеральными веществами, незаменимыми аминокислотами (горох). Большое агротехническое значение в том, что они обогащают почву азотом и являются хорошим предшественником для многих сельскохозяйственных культур. От всходов до созревания у них – 45-60 дней, а потому до осени вполне можно успеть собрать урожай.

Редис богат аскорбиновой кислотой, содержит сухие вещества, сахара, белок. Корнеплоды имеют диетическое значение: в них содержатся легкоусвояемые витамины (тиамин, рибофлавин, никотиновая кислота) и минеральные соли. Скороспелость культуры просто поражает. Период от полных всходов до технической спелости составляет от 15-25 дней. Редис холодостойкий, а потому его можно выращивать на протяжении всего лета.

Репа и редька являются двухлетними растениями. Продолжительность вегетационного периода у среднеранних сортов составляет 60-75 дней. Специфический вкус и аромат редьке придает эфирное масло, которое содержится в корнеплодах. В ней много калия, кальция, серы, магния, витамина С, есть В1. В репе достаточно аскорбиновой кислоты, В1, В2, РР, в небольшом количестве А.

Арбуз скороспелых сортов созревает через 50-75 дней после всходов. Свежие плоды богаты витамином С, провитамином А, легкоусвояемые сахара, а по содержанию солей железа уступает только салату и шпинату. Не поздно посадить патиссоны и кабачки ранне- и среднеспелых сортов. Интересно, что ботву этих культур можно использовать для приготовления компоста.

Картофель ранних, среднеранних и среднеспелых сортов. До конца июня можно также высадить морковь.

Стоит отвести участок для зеленных и пряновкусовых культур. В них содержатся витамины, минеральные соли, эфирные масла и различные вкусовые вещества, которые станут прекрасным дополнением в качестве приправы к различным блюдам на столе. Среди них: анис обыкновенный, базилик, горчица листовая, иссоп, катран, кориандр. Также можно высадить кресс-салат, петрушку, шпинат, салат листовой, рукколу и другие. У многих этих культур период от всходов до технической спелости составляет 20-25 дней.

Культуры с вашего огорода станут незаменимыми на вашем столе и восстановят организм в период авитаминоза.

САДОВАЯ ПОВАРЕШКА

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗ

Лето — время, когда цветут многие цветы. Воспользуемся возможностью и порадуем себя вареньем из лепестков роз. Необычное блюдо готовится достаточно просто.


Розы


Лепестки


Варенье

Для лакомства понадобятся: лепестки роз (я брал очень глубокую миску), 1 л воды, 1 кг сахара, лимонная кислота.

Во время сбора мятые, поврежденные, старые лепестки я бракую. Целые лепестки промываю и помещаю в эмалированную кастрюлю. Заливаю водой. Может показаться, что воды маловато. Пугаться не стоит, во время варки объем лепестков уменьшится. После того как варенье закипит, продолжаем варить на медленном огне еще 15 минут. Дальше я процедил массу, серый жмых удалил. Вновь помещаю кастрюлю на огонь и добавляю сахар, размешиваю до полного растворения. Варю еще полчаса.

Поскольку готовое варенье приторно-сладкое, снизить сахаристость поможет половинка мелко порезанного лимона. Если его нет, можно добавить лимонную кислоту. Когда готовил варенье в первый раз, положил 1 чайную ложку кислоты и этим слегка испортил блюдо — чувствовался вкус лимонной кислоты.

ФОТО АВТОРА

ЛАЙФХАК: ВНОСИМ УДОБРЕНИЯ НА ГЛАЗ



Вам приходилось вносить удобрения, а под рукой в ответственный момент не оказывалось весов? Опытные садоводы рекомендуют применять своеобразные мерные эталоны.

Так, стандартное ведро в 10 литров вмещает органических удобрений: 9 кг свежего коровяка, 8 кг перегноя, по 5 кг древесной золы, птичьего помета, торфа (сухого).

Чтобы определить объем химических удобрений для внесения, воспользуемся граненым стаканом (без ободка). В него войдет древесной золы — 100 г, калийной селитры — 250 г, гранулированного суперфосфата — 220 г. Аммиачной селитры и сульфата аммония вместится 170 г, а мочевины — 150 г. Объем вносимых удобрений можно определять спичечным коробком, его вместимость — 1/10 граненого стакана.

Страницу подготовил Максим СУДИЛОВСКИЙ


ФОТО: YANEONA.COM

В чем причина бессонницы и как с ней бороться?

Бессонница — одна из болезней, характерных для развитой цивилизации. Часто ее провоцирует перенасыщение информацией, стрессы, а также активный ритм жизни. Проблемы на работе, неправильное питание, недостаток физической активности — все это приводит к нарушению сна.

Какие последствия имеет нарушение сна?

Главными последствиями называют хроническую усталость, нарушение внимания и концентрации, частые головные боли и мигрень. Если недосыпание временно, то вскоре все стабилизируется. Но хронический характер ведет за собой ряд серьезных проблем.

— ***Когнитивные нарушения.*** Человек хуже воспринимает и запоминает информацию, снижается продуктивность. Работать или учиться становится гораздо сложнее;

— ***Ухудшается эмоционально-психическое состояние.*** Люди, страдающие бессонницей, склонны к стрессам и депрессии. Они более раздражительны, склонны к агрессии, у них случаются резкие перепады настроения.

— ***Снижается иммунитет.*** Во время сна вырабатываются цитокины — белки, играющие важную роль в формировании иммунитета. Чем меньше человек спит — тем чаще болеет.

— ***Происходит старение кожи.*** Во сне основные ткани организма омолаживаются, кожа подтягивается. Недаром говорят, что недосыпание видно на лице. Оно выражается в дряблой коже, мешках под глазами, а также ярко выраженными морщинами.

Парадоксально, но избыток сна имеет практически такие же последствия. Если проспать больше 12 часов неподвижно, у человека нарушается кровообращение, снижается тонус мышц. После длительного пребывания в постели вы не почувствуете себя отдохнувшим. Наоборот, ощущается сонливость, усталость, боль в спине.

Правила полноценного сна: советы сомнологов

Для нормальной жизнедеятельности важно не только продолжительность отдыха, но и его качество. Ведь поверхностный сон не позволяет телу расслабиться, отдохнуть. Для формирования полноценного отдыха сомнологи советуют:

Вырабатывайте биологические часы, засыпая и просыпаясь в одно время;

Создавайте благоприятные условия в спальне. Температура воздуха — 18-20°С, при влажности 40-60%. Обязательно вечернее проветривание.

Вечером избегайте эмоционального напряжения, перенасыщения информацией. Также стоит избегать эмоциональных фильмов, любых выяснений отношений. Все это оставьте на утро;

Ужинайте не позже чем за 3 часа до того, как отправиться в постель;

Не стоит пить кофе во второй половине дня. А вечером откажитесь от крепкого черного или зеленого чая. Замените его отваром ромашки или мяты. Засыпать будет гораздо приятней.

ЧЕМ ОСОБЕННЫ СИЛИКОН-ГИДРОГЕЛЕВЫЕ ЛИНЗЫ?

Большинство линз частой замены изготовлены из силикон-гидрогеля. Этот материал обходится дороже гидрогеля, и не все понимают, за что приходится переплачивать.

Чем отличается силикон-гидрогель?

Первые виды мягкой оптики изготавливали из гидрогеля — эластичного, хорошо увлажненного материала. Он имел один весомый недостаток — низкий уровень газопроницаемости. Ведь функцию транспортировки кислорода к поверхности глаз в нем выполняет вода. Ученые долго искали достойную замену и пришли к тому, чтобы внедрить в гель молекулы силикона. Новый материал проводит в 3-4, а то и 5 раз больше кислорода, при этом не уступает предшественнику в комфортности.

Особенности силикон-гидрогеля:

- Высокий уровень кислородопроницаемости (свыше 100 Dk/t);
- Содержание жидкости больше 40%;
- Не склонен к дегидратации;
- Защищен от накопления белков и липидов.

Существует несколько разновидностей этого материала, поэтому поговорим о конкретных примерах. Solente Impero Sihy Monthly — лидер современного рынка по уровню газопроницаемости. Эти линзы проводят 187 Dk/t кислорода, что в 5-6 раз больше, чем показатели аналогов из гидрогеля. При этом они содержат 47% жидкости, поэтому радуют эластичной текстурой.

На рынке также есть модели с показателями газопроницаемости 120-150 Dk/t. Реже встречается оптика с показателем ниже 100 Dk/t. Например, Solente Rozalia Sihy Monthly проводит к глазам кислород в объеме 86 Dk/t. Эта модель рассчитана на дневное ношение на протяжении 30 дней. В линейке Соленте линзы Rozalia считаются бюджетным вариантом. Ими пользуются пациенты, которые хотят сэкономить, не жертвуя комфортом.

Насколько комфортны такие линзы?

Силиконосодержащие пластинки не такие мягкие, эластичные, как гелевые аналоги. Зато они лучше держат форму и повредить их практически невозможно. За мягкость в этом материале отвечает вода. Тем, кто предпочитает оптику помягче, советуют искать модели с большим содержанием жидкости. Помните, чем больше влаги в теле контактного средства, тем меньше силикона. А следовательно, снижается способность пластинки проводить кислород.

Оптика из силикон-гидрогеля не подвержена пересыханию. Все благодаря плазменной обработке поверхности пластинки, а также внедрению гиалуроновой кислоты (или других увлажнителей) в тело средства коррекции. Это значит, что линзы остаются мягкими и эластичными на протяжении всего периода использования. В дополнение силиконосодержащие средства коррекции защищены от появления биологических загрязнений, что очень важно для безопасности и комфорта пользователя.

www.mednovosti.by

**Подготовила
Анна ВОЛОДАЩУК
anna@gs.by**

БЛАГОДАРНОСТИ

*Искренне выражаю огромную благодарность работникам Василевичской амбулатории: врачу **БУЗУК Татьяне Георгиевне**, медсестрам **БЕКРЕНЬ Любови Михайловне и НАДУДИК Ирине Ивановне**, акушерке **ШКУДА Раисе Алексеевне**, зубному врачу **БУТА Татьяне Леонидовне**, санитарочке **КУЦКО Нине Александровне**, водителю **БУТА Николаю Николаевичу**, а также заведующей Ходевичским ФАПом **МИХАЛЬЧИК Терезе Брониславовне**. И хочу всех поздравить с Днем медицинского работника, пожелать здоровья и успехов в нелегком труде.*

Любовь Шундрик

*От всей души выражаю благодарность за профессионализм, сердечную теплоту, за бескорыстный и благородный труд работникам инфекционного отделения УЗ «Слонимская ЦРБ». Мой лечащий врач, он же заведующий отделением **НАГАЙ Андрей Петрович**, очень внимательный, обходительный, добрый и прекрасный доктор.*

Также хочу выразить благодарность процедурным и постовым медицинским сёстрам за доброту и внимательность, профессионализм, заботу, терпение, неравнодушие, проявляемое к больным!

Огромное спасибо младшему медицинскому персоналу отделения за чистоту, уют, отзывчивость, внимательное отношение к пациентам.

От всей души желаю здоровья вам и вашим семьям! Низкий вам поклон, уважаемые медики, за ваш ежечасный полезный труд!

**С уважением и благодарностью,
Дерман О.В.**

ПАЗНАЙ СЯБЕ НА ФОТА

Паважаныя чытачы! Пазнавайце на старых фотаздымках сябе, сваіх знаёмых і блізкіх і тэлефануйце нам: 8 (01562) 29-999, 8 (029) 133-04-21 у працоўныя дні з 9:30 да 17:30. Найбольш цікавыя расповеды пра герояў здымкаў будуць надрукаваны ў газеце, а іх аўтары атрымаюць запрашальныя квіткі на спектаклі Слонімскага драматычнага тэатра.


Мужчыны летам на лодцы


Міліцыянеры-ахоўнікі і іх памочнік

Міліцыянераў-ахоўнікаў і іх памочніка на фотаздымку, апублікаваным у мінулым нумары «Аддушыны», ніхто з чытачоў не пазнаў.

Ужо пачаўся новы тэатральны сезон, і актыўных чытачоў гэтай рубрыкі чакаюць запрашальныя квіткі на спектаклі ў нашым тэатры.

Мікола КАНАНОВІЧ
ФОТА З АРХІВА «ГС»

КУЛЬТУРА

У ТЭАТРЫ ЗДАЛІ СПЕКТАКЛЬ «БЕЛЫ ЛІСТ»

У чацвер, 18 чэрвеня, у Слонімскім драматычным тэатры адбылася здача спектакля «Белы ліст» па п'есе Васіля Ткачова. Спектакль паставіў галоўны рэжысёр тэатра Васіль Сявец.

«Белы ліст» — гісторыя апошняга ветэрана апошняй вайны ў беларускім райцэнтры. Мясцовая ўлада ў асобе старшыні выканкама вырашыла зрабіць ветэрану падарунак — выдзеліць яму ўсё, што той напіша на лісце паперы, які там жа яму і выдалі. Калі ж ветэран прыйшоў дамоў і пачаў абзвоньваць сваіх баявых сяброў, аказалася, што ўсе яны ўжо памерлі. Так галоўны герой Іван Асокін (грае Уладзімір Навумік) даведаўся, што ён апошні ветэран у гарадку, і парваў ліст, на якім патрэбна было напісаць, што ён хоча атрымаць у падарунак ад улады.

ФОТА АЎТАРА
Сцэна са спектакля

Зусім іншай думкі наконт падарункаў ветэрану ад улады была яго нявестка, ролю якой выдатна выканала Наталля Шугай. Сын (Сяргей Яўменаў) таксама не разумее бацьку ў такой сітуацыі. Старшыня выканкама (Ігар Макараў), як сапраўдны беларускі чыноўнік, сам напрыканцы спектакля вырашае, што патрэбна ветэрану. І толькі вясёлая дарослая ўнучка Іванна (Марына Рубель) проста радуецца, што ў яе ёсць такі дзед... Жывы.

Спектакль атрымаўся. Слёзы ў зале ў некаторых гледачоў падчас пакazу і дружныя працяглыя апладысменты пасля прагляду — яскравае таму сведчанне.

Чакаем прэм'еры. Плануецца, што яна адбудзецца 4 ліпеня.

Мікола КАНАНОВІЧ

Наладчыкі

З абласной канторы «Наладка» трэба было паслаць майстроў, каб устанавілі новае абсталяванне на кароўніку ў калгасе «Забэцькі». Ехаць ніхто не хацеў, усе знаходзілі важныя прычыны. І толькі худы і доўгі Васька Зубрыла, наморшчыўшы высокі лоб, сказаў:

— А што, я паеду. Цяпер сама вясна, жонка з цешчай на дачу загоняць агарод капаць, а так няхай самі рыюцца, мудрыя такія. Усё роўна ад іх ніякай падзякі і спагады.



МАЛЮНАК ЯЎГЕНА ІВАНОВА

— Правільна, і я паеду. Да нас цешча прыязджае на цэлы месяц, буду хадзіць па струнцы нібыта які канатаходзец, — прымкнуў да яго Віцька Зяблік, тоўсценькі, кругленькі, з вялікімі залысінамі на галаве.

— І мяне запісвай, Патапавіч, — на радасць начальніку сказаў шустры Пятрусь Канопель. У мяне хоць і няма ні жонкі, ні цешчы, але падумаў, што ў такі прыгожы час года пажыць у вёсцы — адно задавальненне.

Службовы уазік прывёз іх да калгаснай канторы, і, так бы мовіць, узяўшы на борт старшыню Антонавіча, накіраваліся ў недалёкую вёску, дзе наладчыкі павінны былі жыць і працаваць.

— Хата спраўная, гаспадары, што нядаўна памерлі адзін за адным, добра яе дагледалі. Пасля іхні сын, можа, і прадасць каму, а цяпер дазволіў пажыць. Сам ён у Смаленску.

Антонавіч дапамог хлопцам выгрузіць рэчы і занесці ў дом, а потым паехаў.

Пакуль складвалі прадукты ў халадзільнік ды развешвалі ў шафе вопратку, шустры Пятрусь разведаў абстаноўку.

— Дрэнь справы, хлопцы! — сказаў, вярнуўшыся. — І вёска файная, і людзі прыветлівыя, а вось магазіна няма. Праўда, аўталаўка прыязджае два разы на тыдзень, але гэта не тое...

— Сапраўды, не тое, — падтрымаў яго Васька. — У ёй мы можам купіць прадукты, а дзе будзем браць вінцо?

— Хіба там няма? — засумняваўся Віцька.

— Ёсць, канечне, але калі мы прылюдна сярод белага дня будзем цягаць бутэлькі, то старшыня пазвоніць нашаму начальніку і яно наладзіць нам галавамыйку. Гэта ж вёска, тут усе пра ўсіх усё ведаюць. А мы людзі новыя, да нас асабліва будуць прыглядацца.

— Хлопцы, хіба мы не наладчыкі? Сваю вытворчасць наладзім! — абнадзеіў Пятрусь. — Я ў каморы бачыў саракалітровую флягу, акурат для брагі падыдзе. Там жа і змеявік ляжыць. Газ ёсць. Такую барматушку забацаем, ніякі каньяк не параўнаецца!

Тым часам вечарэла. Хлопцы дасталі са сваіх вандзэлкаў паўлітроўкі таннага віна, што прывезлі з дому, і пачалі замочваць сельскае жыццё.

Па бутэльцы на брата — гэта норма, бо заўтра ж на работу.

Работа работай, але трэба было думаць, як наладзіць вытворчасць вогненнай вады, таму ў абед узялі ў гаспадаровай пуні ровар і адправілі Петруся ў суседнюю вёску ў магазін па цукар і дрожджы. Загадалі, каб браў шмат, бо ўсякі раз не наездзішся.

Ён так і зрабіў.

Надвячоркам, прыйшоўшы з работы, расчынілі брагу, павячэралі ўсухую і ляглі спаць. Настрой быў паганы.

— Не трэба маркоціцца, хлопцы, — угадаў агульны настрой Віцька. — У цяпле брага хутка выхадзіцца, і можна будзе пачынаць. Уяўляеце, якое будзе жыццё, як той казаў, і сыты, і п`яны, і нос у табаку!

Прыйшоў запаветны час. Зняўшы пробу, дзяжурыць пры бровары пакінулі Петруся.

— Сядзі спачатку ты, а потым я, а потым Васька, — камандаваў Віцька, кладучыся спаць. Праз хвіліну ён захроп. Зморany работай і падагрэты алкаголем, імгненна заснуў і Васька.

— А я што, рыжы, каб, як кажа артыст Вінакур, ля калодзежа ды не напіцца? Першачок цячэ чысты, як мужчынская сляза. Тут проста грэх не прыкласціся да шкляначкі.

Ён падставіў пад струменьчык гранёную шклянку, якую яны дасталі з шафкі пры сцяне, нацадзіў палову.

— Трэба, каб гаспадары, гэныя дзед з бабай, апынуліся ў раі за тое, што пакінулі нам такое дабро! — думаў прачулена. — Выдаткі невялікія, падазрэння ніякага, а пастаянна будзем вясёлыя і шчаслівыя. Але на рабоце ні-ні, бо ўсё можа абярнуцца дрэнна.

Так разважаючы, Пятрусь неўпрыкмет пачаў дзяўбаць носам і таксама заснуў. Седзячы.

Ускочыў ён ад таго, Віцька моцна піхнуў у плячо.

— Ахламон, зараз брагу папрэ праз верх, а ты дрыхнеш!

Пятрусь лыпаў вачамі, пакуль сцяміў, што ён ледзь не праваліў важную аперацыю, якую даверылі сябры.

— Даруйце... Не ведаю, як заснуў...

— Не ведаю-ю, — перадражніў Васька, які таксама прачнуўся ад шуму. — Нічога табе нельга даверыць ні на аб`екце, ні тут.

— Варона! — не мог супакоіцца Віцька. — Нездарма нежанаты. Каб меў жонку, то яна пастаянна трымала б у тонусе, не расслабляўся б так.

Ва ўсіх сон як рукой зняло, ужо ніхто і не думаў класціся. А вось прадоўжыць дэгустацыю думалі ўсе. Толькі па чуць, каб да работы дайсці і працаваць.

І для наладчыкаў настала райскае жыццё. У работу яны не ўлягалі, добра, што начальства побач не было, а вось пра астатняе...

Але аднойчы ў абед на кароўнік прыехаў старшыня. І адразу пачаў з прэтэнзій:

— Нешта вы, хлопцы, калупаецеся як мокрае гарыць. Хутчэй трэба... О, дык вы цёпленькія! — пачуўшы дух перагару, сказаў са здзіўленнем і злосцю. — Дзе ж гэтак назюзюкаліся? Да аўталаўкі па віно не ходзіце, я ў нашых людзей пытаў.

— Гэта ад стомы, — запэўніў Пятрусь.

— Ну вядома, такая гарачыня, — падтрымаў Віцька.

— Гарачыня, стома! Апойкі няшчасныя! — кінуў на хаду старшыня, спяшаючыся да свайго легкавіка.

Вечарам хлопцы адцягнуліся па поўнай. Ужо не асцерагаліся, што людзі здагадаюцца і данясуць, бо старшыня і так ведаў.

Ваську пацягнула на песні:

— Вот кто-то с горочки спустился... — завёў ён тоненькім петушыным галаскам.

— Я гэта, я спусцілася, каб ты дух спусціў! Толькі не з горачкі, а з аўтобуса! — перад імі стаяла жонка Каця і лупіла сумкай па плячах.

— Наладчыкі, каб вас паразрывала! Мне пазваніў Патапавіч, а яму — калгасны старшыня. Заўтра начальнік прыедзе, а мяне сёння так скруціла злосць, што не магла дачакацца раніцы.

Злая баба павылівала ў памыйнае вядро ўсе алкагольныя запасы. Туды ж паляцелі і дрожджы. Потым усё панесла за хлеў і вылівала.

Бедныя наладчыкі ледзь не стагналі ад роспачы, але ўжо нічога зрабіць не маглі...

Леанарда ЮРГІЛЕВІЧ

Афиша



Тэатр

28 чэрвеня, нядзеля

Для дзяцей спектакль "Дзень нараджэння ката Леапольда".
Пачатак у 12.00.
Кошт 4 руб.

Для дарослых спектакль "Камедыя".
Пачатак у 17.00.
Кошт 6 руб.

Главный редактор Николай Николаевич Кононович

Учредитель **Анна Павловна ВОЛОДАЩУК**

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ НА РУССКОМ И БЕЛОРУССКОМ ЯЗЫКАХ

Телефоны редакции:
Velcom: 8-029-133-04-21
факс: 8 (01562) 2-90-00
звонить с 9.00 до **18.00**
Skype — gazslon

Для корреспонденции: 231799, г. Слоним, ул. Красноармейская, д.41
Юридический адрес: г. Слоним, ул. Красноармейская, 41

Регистрационное удостоверение №65 от 05.03.2009 года выдано Министерством информации Республики Беларусь. Свидетельство о госрегистрации УП "Газета Слонимская" ЮКЛ № 001845, выданное Гродненским областным исполнительным комитетом от 03.04.2003 г.

Авторы опубликованных материалов отвечают лично за подбор и достоверность фактов, их точка зрения может не совпадать с мнением редакции. Редакция не ведет переписки с читателями и оставляет за собой право не рецензировать и не возвращать рукописи. Редакция не несёт ответственности за содержание рекламы.

Свободная цена

Тираж номера 2500 экз.

Время подписания к печати по графику 23 июня 2020 года 17:00

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА
8(044) 715-90-03
8(044) 762-48-39; 8(044) 715-90-03
ул. Красноармейская, 41
e-mail: gs@gs.by, gazslon@gmail.com

Объем — два условных печатных листа.
Газета отпечатана в ГОУПП "Гродненская типография", Гродно, ул. Полиграфистов, 4. индекс 230025
ЛП №02330/39 от 27.03.2014
Заказ № 2770

Распространяется с газетой "Газета Слонимская" по подписке и в розницу по Республике Беларусь

ISSN 1991-3362



